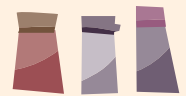




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～心を込めて作るお正月料理～

年末年始は外食や来客が増え、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。お正月もしっかり副菜(野菜、きのこ類)を取り入れて栄養バランスが偏らないようにしましょう。また、美味しく食べた後はしっかり動いて、身体の調子を整えましょう。

エネルギー：508kcal	脂質：19.5 g
たんぱく質：24.6 g	食塩：2.6 g

✂赤米入りおこわ

材料(4人分)

もち米……………200 g 赤米……………20 g

作り方

- ①米はといで十分に吸水させる。
- ②水をきり、炊飯器に入れ、ひたひたの水加減で炊飯する。

✂ローストチキンバター醤油かけ

材料(4人分)

鶏もも皮付き肉…320 g レタス……………2枚
バター……………12 g 粒こしょう……………少々
しょうゆ……………8cc

作り方

- ①鶏もも肉は切り込みを入れて厚さをそろえる。
- ②フライパンに薄く油をひき、鶏肉の皮を下にしてこんがり焼く。
- ③②をかえして同様に焼く。
- ④③にバター醤油をかけて焼く。
- ⑤一口大に切り、レタスを添え、粒こしょうをふる。

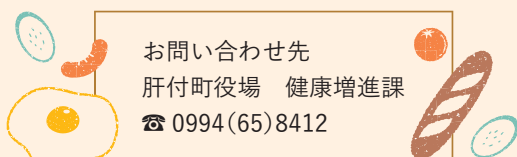
✂こんにゃくのきんぴら

材料(4人分)

こんにゃく……………40 g みりん……………12cc
人参……………20 g しょうゆ……………8cc
いりこ……………20 g ごま油……………少々
いんげん……………12 g

作り方

- ①こんにゃくは細切りにして茹でる。人参は千切り、いんげんは素揚げにする。
- ②フライパンでいりこをから炒りする。
- ③ごま油を熱し、こんにゃく、人参を炒め、みりん、しょうゆで調味する。
- ④水分をとばし、いりこといんげんを入れて火を止める。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412



✂マッシュポテト人参ピクルスのせ

材料(4人分)

じゃがいも……………120 g
辛子マヨネーズ……………12 g
人参……………4 g

甘酢の材料

酢……………3cc
砂糖……………1 g
塩……………0.3 g

作り方

- ①人参はみじん切りにし、甘酢に漬ける。
- ②じゃがいもは茹でてマッシュにし、辛子マヨネーズで和えて丸める。
- ③②に①をのせる。

✂スティック野菜のピクルス

材料(4人分)

大根……………50 g
人参……………30 g
セロリ……………30 g
パプリカ……………20 g

甘酢の材料

酢……………40cc
砂糖……………12 g
塩……………4 g

作り方

- ①野菜を棒状に切り、甘酢に漬ける。

✂ミックスビーンズの粉チーズまぶし

材料(4人分)

ミックスビーンズ…40 g 粉チーズ……………12 g
ハーブソルト……………0.4 g

作り方

- ①ミックスビーンズはフライパンで水気をとばし、粉チーズとハーブソルトをまぶす。

✂白菜の浅漬け

材料(4人分)

白菜(軸の部分)…50 g
玉ねぎ……………10 g
人参……………20 g
刻み昆布……………4 g

甘酢の材料

酢……………8cc
砂糖……………2.5 g
塩……………0.8 g

作り方

- ①野菜を千切りにし、甘酢に漬ける。